Crujiente para Invierno

Sirve: 6 porciones

Ingredientes

2 cucharadas canela

3 cucharadas margarina un poco derretida

1/2 taza azúcar

3 cucharadas harina blanca

1 cucharadita cáscara rallada de limón

5 tazas manzana, sin pelar, rebanadas

1 taza arándanos rojos frescos

2/3 taza avena

1/3 taza azúcar moreno

1/4 taza harina integral

Preparación

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**320**
Grasa total	**7 g**
Grasa saturada	2 g
Colesterol	0 mg
Sodio	**70 mg**
Total de Carbohidrato	**62 g**
Fibra dietetica	6 g
Azucares totales	39 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteinas	**4 g**
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

Relleno:
1. Combine el azúcar, harina y cáscara de limón en un tazón mediano y mezcle bien.

2. Integre la manzana y los arándanos rojos.

3. Coloque en cada uno de los moldes de 6 tazas.

Cubierta:
1. Combine la avena, azúcar moreno, harina y canela en un tazón pequeño.

2. Integre la margarina derretida.

3. Espolvoree la cubierta sobre el relleno.

4. Hornee durante 375°F durante 40 minutos o hasta que el relleno burbujée y la cubierta esté dorada.

5. Sirva calientito o a temperatura ambiente.

National Heart, Lung and Blood Institute (NHLBI), Stay Young at Heart - Cooking the Heart Healthy WayAim for a Healthy Weight